



YOYO

THE
ULTIMATE
GUIDE TO
THE
ART OF
YOYOING

THE
ULTIMATE
GUIDE TO
THE
ART OF
YOYOING



目录

Content

- [第1节：美女爱厨房\(1\)](#)
- [第2节：美女爱厨房\(2\)](#)
- [第3节：美女爱厨房\(3\)](#)
- [第4节：美女爱厨房\(4\)](#)
- [第5节：美女爱厨房\(5\)](#)
- [第6节：美女爱厨房\(6\)](#)
- [第7节：美女爱厨房\(7\)](#)
- [第8节：美女爱厨房\(8\)](#)
- [第9节：美女爱厨房\(9\)](#)
- [第10节：美女爱厨房\(10\)](#)
- [第11节：美女爱厨房\(11\)](#)
- [第12节：美女爱厨房\(12\)](#)
- [第13节：美女爱厨房\(13\)](#)
- [第14节：美女爱厨房\(14\)](#)
- [第15节：美女爱厨房\(15\)](#)
- [第16节：美女爱厨房\(16\)](#)
- [第17节：美女爱厨房\(17\)](#)
- [第18节：美女爱厨房（图）\(1\)](#)
- [第19节：美女爱厨房（图）\(2\)](#)
- [第20节：美女爱厨房（图）\(3\)](#)
- [第21节：美女爱厨房（图）\(4\)](#)
- [第22节：美女爱厨房（图）\(5\)](#)
- [第23节：美女爱厨房（图）\(6\)](#)
- [第24节：美女爱厨房（图）\(7\)](#)
- [第25节：美女爱厨房（图）\(8\)](#)
- [第26节：美女爱厨房（图）\(9\)](#)
- [第27节：美女爱厨房（图）\(10\)](#)
- [第28节：美女爱厨房（图）\(11\)](#)
- [第29节：美女爱厨房（图）\(12\)](#)
- [第30节：美女爱厨房（图）\(13\)](#)

- [第31节：美女爱厨房（图）\(14\)](#)
- [第32节：美女爱厨房（图）\(15\)](#)
- [第33节：美女爱厨房（图）\(16\)](#)
- [第34节：美女爱厨房（图）\(17\)](#)
- [第35节：美女爱厨房（图）\(18\)](#)
- [第36节：美女爱厨房（图）\(19\)](#)
- [第37节：美女爱厨房（图）\(20\)](#)

第1节：美女爱厨房(1)

左手刀叉，右手年华

YOYO，自小贪玩好吃，从吃妈妈做的饭，到自己动手煮饭给家人，跟很多女人一样，经历着成长的烦恼与快乐。

自视厨房是可以施展魔法的地方，一刀一案、一锅一铲，不用翠星石，不需魔法剑，只需稍动心思，也可以赋予饭菜魔法般转变的能力，只要不是太过苛刻，就会在原有平凡的饭菜上，追加神奇的指数。在体验承传中，慢慢发现发掘，烹制出美食更美好的状态：阔大平静、深邃大气、清香繁华。

当然，也许烹饪的道路会曲折崎岖，但无论遇到多大的困难，YOYO一直都鼓励自己：要做个幸福的人。

非常喜欢法国作家圣·埃克苏佩里的童话《小王子》，据说它在全球有着仅次于圣经的阅读率。其中有一句，小狐狸对王子说："你在玫瑰身上所耗费的时间，会让你的玫瑰变得意义非凡....."时间这东西就是这样，当你倾注在某件事太久，就越发难以割舍，越不割舍越容易沉溺，死心塌地爱上美食，也同样适用这道理。

烹饪的旅途，更多的是快乐跟愉悦，它让你永远留有好奇和纯真。虽然不能象卡通片里的人物，长着一张永远年轻的面孔，但至少，它能让你怀揣一颗永远真挚热忱的心，有些象不管不顾的阿拉蕾，手擎便叉的执著劲头，在通往美食的路上，始终做个矢志快活、积极单纯的奔跑者。

第2节：美女爱厨房(2)

希望通过这本书，跟大家一起分享YOYO生活的感悟，及对烹饪美食的体验。

饭黍无以箸。更希望这本小册子，犹如一双筷子在手，能让你信手翻来轻松自如，简单方便。

惟愿这虽不称精妙但足够质朴的"箸"，能让你有似曾相识、津津回味的轻松自然的感受。

第一章 YOYOの传统主食

好吃够劲道的抻面

爱吃面条，不爱挂面，自己动手做抻面。

以前在电视里见过，陕西的面点师傅，如同变魔术般，把一块面，飞速的拉、拽、抻，几下就在手中变成千丝万缕的极细的面条，好奇的同时，还慨叹师傅非凡的料理手艺和神奇的功力。

后来在一次偶然的机会，看到一个胖阿姨，教大家如何在家里也能自己动手做美味劲道的抻面。按她的方法，这次动手试验下，没想到效果还不赖。以后再想吃面的时候，就可以不用出门，自己动手丰衣足食了：)

好吃劲道的抻面做法：

- 1、温水和好面，醒一下，准备面汤的材料；
- 2、把面分成小条，涂上橄榄油，盘在盘子里；

第3节：美女爱厨房(3)

- 3、把全部材料，鸡蛋、西红柿、洋葱、香葱、番茄酱，一起炒；
 - 4、把面抻成喜欢的胖细；
 - 5、清水煮好面，放进汤里，好吃劲道的抻面就做好了，吃吧
- 猫耳朵面--竖起来

一直以来都喜欢吃复杂的东西，什么东西包含的劳动多了，那个东西也令人倍珍贵。

做面食其实所谓的麻烦就在对于面团的搓揉捶打处理。真要是处理好面团了，余下的工作也就简单多咯。

这个猫猫耳朵面也一样，因为从和面，到醒面，到再搓揉，再醒发。过程中虽然劳动量不是很大，但因为要吃到正宗的面，是讲究几揉几醒的，因为面团经过松弛和揉搓交互的过程之后，会变得又柔软又劲道。这段等待也因为有了劳动在里面，变得满是期待。

猫耳朵面做法：

- 1、和面用温水加一点盐，揉好了醒一会，再揉揉再醒下
- 2、分成100g左右的面团，撮成长条，刷上橄榄油盘好
- 3、醒一会儿，就可以切成一公分的小段
- 4、用大拇指一压
- 5、一推，一个猫耳朵面就出来了；两只手可以同时操作

第4节：美女爱厨房(4)

6、所有的耳朵全家福，因为有油不怕重叠

7、开水煮3分钟，再把事先作好的肉丸儿汤一倒，就可以开吃咯
为爱早起一个半小时--水煎包

对于大多数女人，一生中最重要的事就是发现并证明一个男人对她是真心的。

但很多东西历经时间的磨砺会变得淡然，因此一生的考量实在是漫长而又充满不确定性。同时太专注的投身某件事情时，我们会不自觉变的很自我，往往会忽略对方的感受。很多东西一味固执的要求别人付出是既任性又偏执的。来，让我们放低要求跳下天平，为他人多做一些，也许你会得到更多。

早晨早起一个半小时（对懒虫来说其实挺困难，哈哈），家人就能吃到热忽忽的小肉包。爱吃传统口味的，稍一加工就有更好味道的水煎包。

具体做法：

1、温水加快速酵母活好面，现在这季节醒40分钟面就发好了；发面的间隙准备肉馅，这次是用腿肉提前缴的，又好吃又不腻。少加一点青豆跟洋葱调下味；

2、40分钟面发好了，面团分割一下，包成自己喜欢的大小；

第5节：美女爱厨房(5)

3、包好后盖保鲜膜醒20分钟，蒸锅烧开水备用；把醒好的包子放进蒸锅大火10分钟就好了。我爱吃这样原味的，配上一碗牛奶跟绿豆粥，早餐就解决咯；

4、爱吃水煎包的，就把包子放进少加一点油的热锅里，加1/4杯水，盖盖儿；

5、水蒸气消失后，翻个面再煎2分钟~ 美味的水煎包就完成咯。

第二章 YOYOの烘焙甜品

抹茶蜜红豆Mousse

当抹茶遇到红豆，如同红酒搭配了龙虾，咖喱钻进了牛肉...

而Mousse的简单易得，又使它们的结合那样自然合拍妥贴。

人们常说：请女孩子去吃饭，当她微笑着面对你的询问：随便点好了。百发百中的甜点就是：绿茶口味的。

绿茶的清新跟淡雅，融合在食物中，特别是甜点里，让原本甜腻的食物顿时添加了茶园的芬芳。在劳累时，在困顿时，在迟疑时，在满足时，那份突来的清香，都能带给你甜美怡人的喜悦。

抹茶蜜红豆Mousse所需材料：蜜红豆100g、鲜奶油200g、抹茶粉20g、牛奶200g、糖50g、鱼胶粉15g

第6节：美女爱厨房(6)

做法：

- 1、牛奶 糖 鱼胶粉加热融化
 - 2、加入抹茶粉拌匀
 - 3、加入打六分发的鲜奶油
 - 4、拌入蜜红豆，入Mousse模，进冰箱
 - 5、凝固后脱模，香滑的抹茶Mousse就成咯
- 爱上糖桂香--桂花蜜红豆面包

忘了从什么时候开始，喜欢上了桂花的香味。那年经过杭州，在龙井村喝茶时，村妇就竭力推荐俺们去赏桂花的名处--满觉陇，最后由于时间的缘故，车子也只是匆匆驶过，但依然能闻得到阵阵的清。"西湖八月是清游，何处香通鼻观幽。满觉陇旁金粟遍，天风吹堕万山秋"可见那香气有多么悠远。

有了糖桂花，再跟蜜红豆拌一下，就得到了非常好闻好吃的桂花红豆。又翻出了以前做好的紫山芋泥，一起做个面包吧。

桂花蜜红豆面包做法：

1、准备原料：材料1（普通面粉250g；蛋一只；白糖50g；酵母1茶匙；牛奶150g；黄油50g）；馅料（糖桂花30g；蜜红豆100g;紫地瓜泥100g）；混合材料1，面团发酵成2倍大就可以用了；

2、分割面团，滚圆松弛10分钟，整形包馅；

第7节：美女爱厨房(7)

3、包好两种馅后，间隔着放入烤模内，继续松弛发酵（发酵时加盖保鲜膜）；

4、50分钟后，体积膨大到原料的2倍，表面刷蛋液撒芝麻，烤箱预热180度；

5、180度烤30分钟，表面金黄即可。

自然美女Ling--苹果土司派

从遥远的古代至今，女人们都在为美不断地追求、实践、修炼。种种铅华妆上卸下反反复复，妩媚的妖娆的婀娜的，演进变化未曾停歇。但只有一种亘古不变的被心证悟--那就是自然的美。

Ling就是给你一种开悟跟清爽的自然美女。不知别人怎么看美女，反正我固执地认为不施粉黛依然美丽的闺女才是自然的美丽，也唯有这种天成的清爽的美丽才具有历时不衰的强大生命力，它来的轻松、生长的依顺自然、蔓延的悄无声息、千里之外恍若眼前、亲临眼前又不会窒息，可能这就是Ling给人完全没压力自自然然的清爽感受。

前不久得知--Ling刚刚步入婚姻的城内，真是替她高兴。做了这个苹果土司派送给LING，默默祝愿Ling跟唯一能执彼之手携此一生，在未来漫漫的道路上感受彼此相爱相伴的能量，体会生活的开悟跟最大包容创造的幸福跟欢乐。

第8节：美女爱厨房(8)

苹果土司派做法：

- 1、苹果去核；
- 2、切片，淋蜂蜜；
- 3、苹果上铺土司，每铺一层都淋满蜂蜜；
- 4、铺三层，淋蜂蜜~烤箱预热180度，放中下层烤15分钟；
- 5、烤好后倒扣过来就可以了，做起来超级简单，没用一点白糖热量不高，美味又健康。

第三章 YOYOの美味菜肴

破八危机--蜜汁排骨

上周四，美圆兑RMB达到了1:7.9982，一下突破了1:8的市场防线。

今天在朋友那儿大家都对这个又关注又无奈。作为美国最大的贸易逆差大国，RMB升值，老美的极力窜动可谓"功不可莫"。欧元之父蒙代尔早先的预料果然成真：国家的出口遭遇打击、社会的失业率爆增、经济增长急剧下降。

目前房价、医疗、教育费用这三个象孙悟空紧箍咒一样束缚着人们的三重枷锁，对于RMB破八绝对起到了推波助澜地作用。

诺言不兑现，失信自己也失信别人！稍稍从忧虑中停下，还是忙活自己的小温饱吧。哎，时世又岂是我们这些小蚂蚁所能左右得了的。

第9节：美女爱厨房(9)

蜜汁排骨做法：

- 1、热锅热油，加三茶匙糖
- 2、糖变色后，放入排骨，每面2分钟
- 3、加葱姜、生抽、盐
- 4、加两大勺蜂蜜、半杯水，中火烧45分钟
- 5、汁收差不多，排骨酥烂就可以了

苦尽甘来--酿苦瓜

破胃病又犯咯，在电闪雷鸣的夜晚，很象恐怖小说的开头。

现在好一点咯，又能折腾、又能做自己喜欢吃的食物了。

据说苦瓜能撤火，这个做法吃着还不太苦，一丝丝甜，我很爱吃。

酿苦瓜做法：

- 1、洗干净，不要去籽，直接切成3~4cm的段
- 2、热锅热油煸香葱姜蒜
- 3、入苦瓜，中火2分钟后翻一下
- 4、在每个苦瓜段上，撒一小匙糖
- 5、在糖上各滴几滴生抽（根据个人口味放）
- 6、加盖，转小火3分钟
- 7、关火出锅，苦尽甘来完活，吃到嘴里一点点苦后是淡淡的甜味，味道很不错

清爽健康早餐--海苔肉卷蛋

气压低湿度大，早晨起床也没感到丝毫的凉爽。

这样的日子稍稍一活动就得挥汗如雨咯，但早餐又不能省略掉，重要性就不用多说咯，而且还要做到蛋白质、维生素、水一样都不能少。

第10节：美女爱厨房(10)

翻翻冰箱，找出点简单的材料，动手作个简单的清爽早餐吧--海苔肉卷蛋。

海苔肉卷蛋做法：

- 1准备原料：海苔、火腿、茶鸡蛋
- 2、鸡蛋横向切成片
- 3、海苔卷上火腿，切成自己中意的段儿
- 4、搭配上冰牛奶或果汁，酷热日子的早餐就算解决咯

第四章 YOYOの诱人海鲜

快餐快作版--爆对虾

饿了，想赶紧添饱肚子，带壳的海鲜是首选。

忘了从什么时候开始，我的胃变得没那么挑剔。也许只有伤过痛过病过，才会更加珍惜健康吧。

是念书的时候开始患上胃病，那时食堂的饭实在是让人没话说，温度稍一降，菜就没任何味道了。有时由着性子，就用一堆零时代替了主食，效果可想而知，垃圾食品在胃里是起不到任何好作用的。直到医院检查时才发现，胃壁上已经多出了许多溃疡面。后来饮食变得小心谨慎起来，情况才有所好转。逐渐自己领悟出一道理：原来你不珍惜身体，它真的会给你好看。

所以对自己的胃好一点，就是握紧健康的最关键。

第11节：美女爱厨房(11)

做法：

- 1、准备材料，对虾4对半、姜片、白葱段
- 2、热油加姜片、糖（多放点）
- 3、虾进锅，爆六分熟
- 4、加白葱段，淋一点生抽，热火翻炒4分钟，出锅
- 5、简单容易，饿了吃咯

治大国若烹小鲜---烹小虾之联想

活蹦乱跳的小虾在市场上现身咯，老太太纷纷买之。我笃信买东西跟随老人家没错的。

老子的《道德经》第六十章开宗明义："治大国，若烹小鲜"。

古往今来对这句话的理解见仁见智，五花八门。比较一致的说法是，老子是告诫执政者，要遵从社会自然秩序，不能朝令夕改、随意搅动、胡乱折腾，否则国家就会出乱。

"烹小鲜"就是煎烹小鱼小虾，用它比喻治国。小东西很鲜嫩，用刀乱切或在锅里频频搅动，肉就碎了。国家的统治者治理国家，要像煎小鱼那样，不要常常翻弄~因此治理国家也经不起来回折腾。

在老子的那个时代，哪个国家只要有超过万辆的战车，就算是大国了。国家越大，治理难度也越大，因为人心变得更加复杂，对不同法令和政策的理解也会千差万别。所以老子建议，大国的领导者们，当法令颁布以后就不要轻易摇摆，而要坚决贯彻，留有足够的时间和阶段让大家熟悉和领会法令的真正涵义，最后才能执行到位、上行下达，实现法令颁布的目的和初衷。

第12节：美女爱厨房(12)

烹小虾需要三个阶段：

第一，洗净加入调料放入锅中；

第二个，等待贴锅的那一面烹熟；

第三，翻过去烹另外一面直至烹熟。

这里面的要点就是火候，如果翻来搅去，肉就会碎掉；如果不动，就会一面烧焦，另一面却尚未烹熟。

奔波在节日里的皮皮虾

满街都是奔波的人群。节日一到，所有的人们都纷纷出行，迎接属于自己的节日。

明天就要出发咯，怀揣一颗滚烫的满市期待的心，踏上我那久别返校之路。转眼与我那些可爱的同学们分别以是数载，他们都还好吗，还在为事业奋斗吗，还是为生活踟蹰吗？种种期盼，都在明天得到答案，怎么能不兴奋呢。那年我都还象小草一样年轻，我们嬉闹、争吵、和好、彼此如兄弟姐妹一样亲密，有太多太多的回忆都让人舍不得翻腾出来回味。

也是五一，我们一帮在校园门口的市场来，买会大盆的皮皮虾，坐起个大脸盆，下了水撒了盐就眼巴巴的期待那活蹦乱跳的皮皮虾由青转红。刚一煮熟，我们这如洪水一般的食客，已经开始解其甲食其肉咯，笑。

第13节：美女爱厨房(13)

皮皮虾也叫虾爬子，一年两次吃它的好时节：中秋跟五一，主要是这两段时间它特别饱满鲜美，做法也是简单味道鲜美。

制作方法：

1、冲一下用水，分辨公母的小窍门：公的大夹子下面多出一对夹烟的小爪子~

2、撒一茶匙盐，加一粒拍碎的姜放入小锅，大锅装水，大锅套小锅

3、大火蒸15分钟，颜色变成粉红色，就可以吃咯

第五章 YOYOの精彩汤羹

香滑软糯的美味蹄花粥

常吃这道粥，可使皮肤保持柔嫩、细致和光滑。特别是正在节食减肥的朋友，常常由于营养的摄取量不够，皮肤会变得干燥、粗糙。而这道香甜的蹄花粥吃多了也不会发胖，还能使皮肤看起来更为鲜亮、有光泽。

蹄花粥所需材料：猪手2只、色拉油50g、白糖50g、生抽5茶勺、八角一粒、料酒2茶勺、清水2杯、白粥4杯、香葱2棵

制作方法：

1、烧热锅子，加一勺油、两大勺糖，糖融化变色后加入烫过的猪猪手；

2、翻炒到猪手挂上糖的红色；

第14节：美女爱厨房(14)

- 3、把猪手放入电饭煲、加生抽、八角、一杯水、几滴料酒；
- 4、煲一个小时，到猪手完全酥烂；
- 5、将煮好的猪手放入白粥里继续熬制20分钟，吃时撒香葱末。

制作心得：

1、翻炒猪手时一定要用中火，否则猪手还没上色均匀，糖就糊在锅底上了；

2、煲制猪手时一定要记得滴几滴料酒，一来可以去除异味，二来可以让猪手更容易酥烂；

3、先做好粥底，再加入煲制好的猪手，这样粥底跟猪手的香味可以相得益彰，互相渗透，味道更香美。

清心祛斑的百合薏米腰豆粥

百合，性微寒，有润肺止咳，清心安神的功效，对痈肿、湿疮有治疗效果。薏米，味甘、淡，性凉，可祛风湿，清热排脓，健脾止泻。红腰豆，不寒不燥，能润肺，并含高纤维，喝后有助消化。常吃百合薏米腰豆粥，有清心安神、健脾益胃，润肤祛斑的功效。

百合薏米腰豆粥所需材料：薏米50克、大米50克、百合15克、红腰豆50克、清水2000克、蜂蜜4茶匙

制作方法：

第15节：美女爱厨房(15)

- 1、煲滚清水，放入红腰豆，煲滚后改慢火煲约半小时；
- 2、红腰豆酥烂后，加入冲洗干净的百合、薏米、大米，煮至薏米热烂；
- 3、煲好后开盖稍放一会，加入蜂蜜调匀，出锅即成。

制作心得：

- 1、一定先煮红腰豆，否则其他材料熟软后，腰豆还会发生，不利于食用。
- 2、煲好后开盖放凉一会，是为了保证温度降至80度左右，蜂蜜的营养才不会被破坏。

美丽滋补的洛神葵粥

洛神葵，也叫玫瑰茄、山茄、罗塞耳、香妃花、红角葵、萼葵，它原产于印度，英文名为**Roselle**，既可以观赏，也可以药用、食用。洛神葵的营养价值非常高，肥美的萼片含有3%苹果酸。新鲜的果实可以做成果酱、果汁、清凉饮料，加糖发酵可酿酒。未熟的果实可制成美味的洛神葵醋，与咖喱混合味道异常鲜美。

用洛神葵煮水，俗称"洛神茶"。洛神茶是甘凉的饮料，对暑夏燥热性的虚火上升、高血压、全身倦怠，具有消暑降火，提神降压的效果。用洛神葵煮粥，具有非常好的滋补作用，可舒畅筋骨、顺气活血、养肝益心。特别是对于肠胃和子宫具有抗痉挛作用，所以洛神葵花如其名，是女性的健康好朋友。

第16节：美女爱厨房(16)

肠胃消化不好的，还可以在喝粥时，稍稍放凉后，加入一大勺蜂蜜，这样洛神葵跟蜂蜜的综合作用，可以有效缓解肠胃的消化问题。

在这样酷热的季节，我建议各位姐妹不防多食用一些洛神葵粥，绝对益处多多！

洛神葵粥的制作：

原料：大米200g、晒干的洛神葵100g、水2000g。

具体做法：

- 1、晒干的洛神葵用500g清水浸泡30分钟；
- 2、用洗干净的大米加上1500g水，旺火煮成白粥；
- 3、把泡好的洛神葵放到煮好的白粥里继续熬煮10分钟，就得到香甜甜甜的洛神葵粥了。

附：甜蜜饮品

过盛的果子变成酱--自制甜杏优格

在市场购物总容易让人声鼎沸吵昏了头脑，回到家发现一大包橘子又买重复咯，也不知道哪天买的另一大口袋橘子跟受气包似的在凳子腿下表皮都抽巴了，一个个皱着眉头跟怨妇有的一拼。

所以要想健康还是得买新鲜的适量的食物，估计有个三两天的量就打住，特别是蔬菜，甭管放冰箱还是变着法子保鲜贮藏都会变味。解决家里吃不了的水果最好的办法就是趁它还算新鲜的时候熬成果酱，有一点点费事，但这个法子之后能吃上十天半月的也挺值，可以抹面包也可以拌酸奶，关键一点是，自己动手做，没加大量的糖、没放防腐剂，又健康又好吃！

第17节：美女爱厨房(17)

喜欢吃果块酸奶的，还可以吧果酱加到酸奶里一搅拌，一份健康营养美味的果肉酸奶就做好了。

自制甜杏优格做法：

1、洗干净杏子，去掉核；用勺子刮下果肉；加适量麦芽糖熬制30分钟；放凉后装瓶，最好十天内把它吃掉；

2、取适量果酱，倒入两杯酸奶，一起搅拌15秒，美味可口的自制甜杏优格就可以吃咯。

这个夏天有点阴--芒果西米露

在记忆里，大概有十多年没有一个这么多雨的夏天咯，天空总是时而乌云时而小雨的，很是湿润。

雨水丰沛万物润泽应该是个好年景呢。只是俺非常不喜欢阴霾的天气。被子发潮了纱窗长毛了。乌龟的背上也长了一层绿绿的青苔。雨后初晴的天气稍纵即逝。哎。这阴阴的夏日。光线不好，拍出的照片也没什么好色调，但不管咋样也不能因为天气的缘故不吃了不是。

做份芒果西米露吃吧。期盼如芒果一样颜色、阳光灿烂的日子快些回来。

芒果西米露做法：

1、准备原料：小西米、芒果

2、芒果一个切块，一个榨汁

3、煮一锅开水，下西米，煮到中间还有个小白点的时候关火，闷3分钟，捞出过冰水

4、完全冷了后，捞出西米加鲜榨的芒果汁跟果肉。香甜的芒果西米露就做好了

YOYO记

烹饪，就是在感悟时间的精华。

鼓瑟鼓琴，和乐且湛，我有旨酒，燕乐家人之心。

人们在守望心底最淳朴的渴望之际，也常常在家中体验一种身心彻底舒缓放松的感受。

所有的简单易得的、贵重的食材一起在锅子中翻滚，让细火与猛火交替着熬制一室的温暖；家人的健康跟美丽似乎都在这方寸的天地间了；幸福也在点点滴滴中蔓延开来。

第18节：美女爱厨房（图）（1）

好吃够劲道的抻面

爱吃面条，不爱挂面，自己动手做抻面。

以前在电视里见过，陕西的面点师傅如同变魔术般，把一块面，飞速地拉、拽、抻几下，就在手中变成千丝万缕的极细的面条。好奇的同时，还感叹师傅非凡的料理手艺和神奇的功力。

后来一次偶然的机会，看到一位胖阿姨，教大家如何在家里也能自己动手做美味劲道的抻面。按她的方法，这次动手试验了一下，没想到效果还不赖。以后再想吃面的时候，就可以不用出门，自己动手丰衣足食了！



好吃劲道的抻面做法：

1. 温水和好面，醒一下，准备面汤的材料。
2. 把面分成小条，涂上橄榄油，盘在盘子里。
3. 把全部材料——鸡蛋、西红柿、洋葱、香葱、番茄酱，一起炒。
4. 面汤的样子。
5. 把面抻成喜欢的粗细。
6. 清水煮好面，放进汤里，好吃劲道的抻面就做好了。吃吧~



第19节：美女爱厨房（图）(2)



第20节：美女爱厨房（图）(3)

猫耳朵面——竖起来

一直以来都喜欢吃复杂的东西，什么东西包含的劳动多了，那个东西也令人备感珍贵。

做面食其实所谓的麻烦就在于对面团的揉搓捶打处理。真要是处理好面团了，余下的工作也就简单多咯。

这个猫耳朵面也一样，要从和面，到醒面，到再揉搓，再醒发。过程中虽然劳动量不是很大，但要吃到正宗的面，是必须讲究几揉几醒的，因为面团经过松弛和揉搓交互的过程之后，会变得又柔软又劲道。这段等待也因为有了劳动在里面，变得满足期待。



猫耳朵面做法：

1. 和面用温水加一点盐，揉好了醒一会，再揉揉再醒下。
2. 分成100g左右的面团，擀成长条，刷上橄榄油盘好。
3. 醒一会儿，就可以切成一公分的小段。
4. 用大拇指一压、一推，一个猫耳朵面就出来了；两只手可以同时操作。
5. 因为猫耳朵有油，所以不怕重叠。
6. 开水煮3分钟，再把事先做好的肉丸儿汤一倒，就可以开吃咯。



第21节：美女爱厨房（图）(4)



第22节：美女爱厨房（图）(5)

婚姻是谁的幸福——三鲜水饺

磨蹭磨蹭就过了下午，回家的途中接到电话：“在哪呢？我饿了！”“快回来吧，一会就开饭！”进了门，换上围裙，开始准备，等他到家真就开饭。

吃饭时，他突然问：“中午看了一份关于婚姻的调研报告，你猜是因爱情而结婚的人感到幸福还是因某种目的而结婚的人感到幸福？”

想都没想就回答：“有爱情的幸福哦。”

“错了，因为爱情而结婚的受访者100%表示不幸福。”

“真怪哉，这什么调研？”

“举个极端的例子：两个人在旅途中邂逅了，彼此倾生爱慕，然后结婚了，很快又有了小孩。然后由于生活中的摩擦分歧，争吵产生了，不久两人都体会不到先前的那种幸福了。反倒抱着某种目的结合的婚姻有40%的人表示很幸福。”

“那一定是目的实现了，幸福了。”

……

幸福不幸福，如同愉快不愉快，只有当事的个体最能真实体会其中的感受，也许没有永恒的幸福。任何好奇、冲动、爱慕、倾心一跟时间较劲都立刻变得黯然。婚姻就是给两颗炙热的头颅从头发梢到下巴慢慢浇上一大桶冷水，淋完水后不是让彼此不再相爱了，而是让两人学会更加的包容。只是对于大部分人来说，包容的感觉大都不十分畅快，这如同不停向别人口袋里装口袋，眼见付出的苹果越来越多，自己就难免若有所失。可如果彼此都在给对方授以包容，摸着各自鼓鼓的口袋，我们也许能更多体会如同兄弟姐妹一样的亲情。谁说亲情不是爱情最好的归宿呢。

“结婚8年了，我们感情还是那么好。”每次在电视里看到成在生活中听到这样的话就觉得好笑，如果感情真的那么好，干嘛非要加个期限，如果非要在这期限后面加个时间，我倒真的希望它是80年（如此看来，周星驰那个10000年，实在是太不靠谱了，笑）。

包三鲜水饺，是在婚后才学会的，因为两人都喜欢这口味，所以成了家里包得最多的一种水饺。



三鲜水饺做法：

1. 准备材料：肉馅、韭菜、虾仁。
2. 虾仁切三段，跟肉馅、韭菜、色拉油、盐、调味粉拌一下。
3. 把馅料放在饺子皮中间。
4. 圆皮对折，捏住，两手大拇指用力一压。
5. 一个饺子就包好了。
6. 水开后下饺子，盖盖煮到沸。拿去盖，加半杯冷水。再次沸腾后，再加半杯水，加三次冷水后，就可以咯。
7. 趁热吃吧，味道真鲜啊。



第23节：美女爱厨房（图）(6)



第24节：美女爱厨房（图）(7)

满盘尽带黄金桃——8寸水果布丁

早晨婆婆打电话过来，今天是小年，中午邀我跟LG回家涮火锅。

上次回家那个大铜火锅吃的实在是太过瘾咯，一家人围坐在一起，炭火生的旺旺的，羊肉海鲜牡蛎酸菜经那大红铜锅这么一涮，浓浓的年味就蔓延开来。婆婆怕我们在过去的路上再买东西就一再嘱咐什么都备齐咯，只要11:30人回去开吃就成了，一看表离出发还有40分钟，突然想做点什么带过去大家一起吃。海鲜、肉、蔬菜婆婆告诉我都准备好了，菜是不用考虑了，就做个甜点吧。冰箱里还有一大罐的黄桃，就用它了。

打定主意动手做到出发一共用了35分钟，一个8寸大的黄桃布丁就做好了，跟大撤退一速度，哈哈。因为匆忙所以造型很简单，还带着温度就奔回去咯。



黄桃布丁做法：

1. 原料：吉士粉60g，黄桃700g，黄桃汁750g（这是8寸的量，可以按比例增减）。
2. 60g吉士粉跟200g黄桃汁调成吉士水备用；剩下的550g黄桃汁煮沸后，加入调好的吉士水迅速搅拌并关火，再搅拌一分钟倒入盘中，进冰箱冷藏。
3. 因为着急出发，还没等凉透就把切好的黄桃片铺了上去，冷藏后才好吃。



第25节：美女爱厨房（图）(8)



第26节：美女爱厨房（图）(9)

比汤种面包还柔软——超绵肉松面包

这个肉松面包是我最常做的一种面包，因为做的次数多，以至于各种用料几乎已经熟记在脑子里面咯，每次做都不用看配料表。

那天遇到一个MM也是喜欢在家自己鼓捣面包的，她是直接用面包机来烤吐司，每次烤出来的面包皮又厚又硬，不是很好吃。我就把这面包方子写了张纸送她，那MM还不确信地问：为啥不直接用面包机直接烤？非折腾到烤箱里再费一遍事呢？

自己在家做面包这么久，个人感觉面包机更大的作用是和面跟发面。首先和面是个费劲的活儿，由面包机负责把面团揉至光滑并揉出筋膜非常有效，再就是我一直用它来直接发面，效果也非常不错。等这些基本步骤进行完后，再取出发好的面团整形包馅，之后交由烤箱完成后续的工作，烤出的面包就会比外面面包房做出的更松软更好吃。其中最大的好处是：自己做的面包用料都是健康的，而且没有加面包改良剂，不用担心吃了对身体有副作用。虽然耗时有点多，但人却不太累，因为大部分都是机器完成的，只需要掌握时间和发酵阶段，就可以轻松做出好味道的面包。



超绵肉松面包做法：

1. 面团材料：鸡蛋两个、牛奶150g、盐4g、奶粉60g、白糖90g、鲜奶油60g、吉士粉10g、高粉500g、酵母粉10g、黄油60克揉到光滑可以拉成薄膜，基本发酵到两倍大。
2. 取出发好的面团，分割成每个120g，滚圆松弛10分钟后，包入肉松。
3. 包入肉松后收口朝下放入圆包模，表面喷一点点水，再放入湿润温暖的地方进行第二次发酵。
4. 发酵至满模后，烤箱预热180度，面包表面刷蛋液再划上三刀，送入烤箱中层，发现表面上色后加盖锡纸，温度调至160度，一共烘烤15分钟即可。
5. 这个肉松包不放塑料袋，两天后还是非常好吃，比汤种面包还来的更松软。
6. 这是烤好后第二天拍的，掰开一块，软软的超好吃。

第27节：美女爱厨房（图）(10)



第28节：美女爱厨房（图）（11）

草莓夹层蛋糕

草莓越来越多，做个蛋糕吃。

很多人做戚风蛋糕都是做到第三、四个才会成功。也许是运气的问题，我的第一个戚风就没有开裂，庆幸一下。

先说说这个8寸戚风蛋糕胚的做法：

原料：

A. 蛋青四个、塔塔粉或白醋1/4勺、细砂糖50g

B. 蛋黄四个、细砂糖40g

C. 油三大勺、牛奶三大勺

D. 低筋面粉100g、香橙粉10g（我用的是果珍粉）、盐1/4勺、香草粉或香草精1/4勺、泡打粉5g

做法：

(1) 将蛋黄搅散，分次加入细砂糖、油和牛奶，搅拌均匀。

(2) 将面粉、香橙粉、盐过筛，分次倒入(1)中搅拌均匀，不要画圈。

(3) 将塔塔粉或白醋倒入蛋清中，并分次倒入细砂糖，用打蛋器打发。

(4) 将打发的蛋白，分1/3倒入已经搅拌均匀的蛋黄面糊中，从底部向上翻着搅拌，切记不得画圈哦，否则一定会消泡的（此时预热烤箱）。

(5) 再盛1/3的蛋白，倒入面糊中搅拌。搅拌方法同上。

(6) 将搅拌均匀的面糊倒入剩余的1/3蛋白上，继续从底部向上翻着搅拌均匀。

(7) 倒入8寸烤盘中，入烤箱前震动几下。

(8) 180度，35分钟即可！



草莓夹层蛋糕做法：

1. 8寸戚风蛋糕胚倒扣放凉备用。

2. 洗净草莓擦干水分备用。

3. 蛋糕胚一分为二，涂奶油，撒草莓（图省事，用的是喷射奶油，像摩丝）。

4. 扣上另一半蛋糕，随便用奶油裱一下，让草莓站上去。

5. 切开吃吧，草莓搭配奶油，味道还不错。

第29节：美女爱厨房（图）(12)



第30节：美女爱厨房（图）(13)

清爽健康早餐——海苔肉卷蛋

气压低湿度大，早晨起床也没感到丝毫的凉爽。

这样的日子稍稍一活动就得挥汗如雨咯，但早餐又不能省略掉。早餐的重要性就不用多说咯，而且还要做到蛋白质、维生素、水一样都不能少。

翻翻冰箱，找出点简单的材料，动手做个简单的清爽早餐吧——海苔肉卷蛋。



海苔肉卷蛋做法：

1. 准备原料：海苔、火腿、茶鸡蛋。
2. 鸡蛋横切成片。
3. 海苔卷上火腿，切成自己中意的段儿。
4. 搭配上冰牛奶或果汁，酷热日子里的早餐就算解决咯。



第31节：美女爱厨房（图）（14）



第32节：美女爱厨房（图）（15）

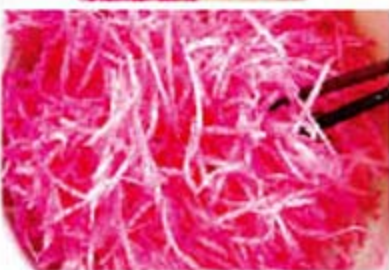
艳丽如花心里美——拌萝卜丝

心里美萝卜外表平平，上部淡绿色下部白色，内却是鲜艳的紫红色，艳丽如花，是我国著名的水果萝卜品种。心里美萝卜营养丰富，清代著名植物学家吴其浚在京当官，晚上总要点心里美萝卜回家生吃。他在《植物名实图考》中对心里美萝卜的评价是：“琼瑶一片，嚼如冷雪，齿鸣未已，众热俱平。”心里美萝卜除了嫩脆水分大、含糖量高外，还测定心里美萝卜的维生素C含量比梨高八九倍，磷含量高七倍，胡萝卜素含量高三倍，铁的含量高两倍。心里美萝卜中还含有丰富的糖化酵素和芥子油，糖化酵素有去滞助消化作用，可帮助分解食物中的淀粉、脂肪。芥子油能促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化，顺气解郁。心里美萝卜中还含有菜口素，它能抑制化脓性葡萄球菌和大肠杆菌。肉质紫红是因为含有花青素成分，花青素有改善血液循环、保护心脏的作用，还有抗衰老作用和防癌作用。这样说来喜欢健康苗条的MM们可以多吃一些心里美呢。

关于心里美萝卜还有一段小故事：有一年冬天慈禧太后要到皇家团园南苑去打猎赏雪，未到西红门时，她骑马累了想吃梨，由于随员们连续奔跑，保暖盒的盖子掉了，梨冻成了冰坨。这时西红门行宫管事给她端上一盘切好的心里美萝卜，慈禧见这萝卜翠绿翠绿的皮，水汪汪紫红的心，透着一股鲜亮，令人垂涎欲滴。慈禧吃得满口生香，赞不绝口，并传旨西红门萝卜进宫。从那时起，只要西红门的菜农给宫里送心里美萝卜，什么时候叫，城门什么时候就开。所以老北京有一句俗语，叫“西红门的萝卜——叫城门”。

拌萝卜丝做法：

1. 洗干净心里美，去掉萝卜皮（喜欢吃有点辣味的就省掉这一步）。
2. 擦成丝，细一点比较好吃。
3. 加入50g米醋、40g白糖，拌均匀。
4. 冰箱冷藏室放置30分钟后就可以吃咯，清清爽爽，非常可口。



第33节：美女爱厨房（图）（16）



第34节：美女爱厨房（图）(17)

美丽滋补的洛神葵粥

洛神葵，也叫玫瑰茄、山茄、罗塞耳、奇杞花、红角葵、萼葵。它原产于印度，英文名为RoseH，既可以观赏，也可以药用、食用。洛神葵的营养价值非常高，肥美的萼片含有3%苹果酸。新鲜的果实可以做成果酱、果汁、清凉饮料，加糖发酵可酿酒。未熟的果实可制成美味的洛神葵醋，与咖啡混合味道异常鲜美。

用洛神葵煮水，俗称“洛神茶”。洛神茶是甘凉的饮料，对暑夏燥热性的虚火上升、高血压、全身倦怠，具有消暑降火、提神降压的效果。用洛神葵煮粥，具有非常好的滋补作用，可舒畅筋骨、顺气活血、养肝益心。特别是对于肠胃和子宫具有抗痉挛作用，所以洛神葵花如其名，是女性的健康好朋友。

肠胃消化不好的，还可以在喝粥时，稍稍放凉后，加入一大勺蜂蜜，这样洛神葵跟蜂蜜的综合作用，可以有效缓解肠胃的消化问题。

在这样酷热的季节，我建议各位姐妹不妨多食用一些洛神葵粥，绝对益处多多！

洛神葵粥做法：

原料：大米200g、晒干的洛神葵100g、水2000g。

1. 晒干的洛神葵用500g清水浸泡30分钟。
2. 用洗干净的大米加上1500g水，旺火煮成白粥。
3. 把泡好的洛神葵放到煮好的白粥里继续熬煮10分钟，就得到香香甜甜的洛神葵粥了。



第35节：美女爱厨房（图）(18)



第36节：美女爱厨房（图）(19)

很想有副黑心肠——黑心酸奶

很想有副黑心肠！不用犹豫在赦免与惩罚之间，不用顾及别人的感受，不用权衡得与失，不用考虑因与果。可惜是个凡人，既不致善又不致恶，常常分辨不出如何选择才是正确。

有道是：善如青松恶如花。单看眼前还是恶来得得快，可能只有假以时日，才能够显露青松的魅力。哎，想想真是麻烦，暂时不想吧。

既然不想真的拥有黑心，那就做个黑心酸奶，调侃下自己吧，呵呵。



黑心酸奶做法：

1. 准备原料：巧克力粉、酸奶。
2. 用可可粉做个黑心，阿Q一下，呵呵。
3. 把这个吃咯，让它挂在胃里吧。

第37节：美女爱厨房（图）(20)

